

失落與悲傷的心理歷程 與輔導

高雄師範大學輔導與諮商研究所
教授

卓紋君 9909

1. 失落是指什麼？

(一) 廣義 --- 失落乃指失去對個人而言是重要或有價值的人、事或物；可以是具體存在者，也可以是抽象或象徵性的。人生充滿各式各樣的失落。父母離異、失戀也算是一種失落。

(二) 狹義 --- 指的是重要他人的死亡。死亡是人生無法逃避的課題。

2-1. 面對死亡或失去重要他人時，一般人會有哪些反應？ (Worden, 2001/2004)

感覺(情緒)	悲哀、憤怒、挫折感、愧疚感、自責、焦慮、孤獨感、疲倦（冷漠）、無助感、驚嚇、渴念、解脫感、放鬆、麻木
生理感官知覺	胃部空虛、胸悶、喉嚨發緊、呼吸急促、肌肉無力、乏精力（無精打采）、口乾
認知	無法相信、困惑、沉迷於思念、感到逝者仍存在、幻覺（視、聽）
行為表現	失眠、飲食失常、心不在焉、社會退縮、作夢、逃避（不提此事／人）、尋覓渴望、嘆氣、坐立不安、哭泣、緬懷舊物（地）

2-1. 面對死亡或失去重要他人時，一般人會有哪些反應？

** 從階段論來談 --- 哀悼者要經歷某些經驗、狀態。

代表：Kubler-Ross (1969) 五階段論

- (1) 否認 & 隔絕
- (2) 憤怒
- (3) 討價還價
- (4) 沮喪
- (5) 接受事實

2-2. 面對死亡或失去重要他人的反應，怎樣才算正常或不正常？

** 要從影響個體哀悼的因素來理解

(一) 失落的對象為何？

(二) 依附關係的本質

(三) 死亡的形式

2-2. 面對死亡或失去重要他人的反應，怎樣才算正常或不正常？

** 要從影響個體哀悼的因素來理解

(四) 過去的悲傷經驗

(五) 個人特質

(六) 社會因素

(七) 次級(附帶的)失落與伴隨而來的壓力

2-2. 面對死亡或失去重要他人的反應，怎樣才算正常或不正常？

** 從 傷慟因應的雙重歷程模式 (Strobe & Schut, 1999) 來看待：

1. 哀慟歷程並非是單向與線性發展的
2. 來回於失落反應與復原之間擺動，具有漸漸由失落導向擺向復原導向的生活特徵

3. 我怎麼知道哪些人是因為失落哀傷未處理好而有問題的？ --- ** 從不正常的悲傷反應與復原來看

Worden的分類	Rando(1993)的分類
1. 慢性化的悲傷反應	1. 症狀結束不了
2. 延長的悲傷反應 (被禁止的／壓抑的)	2. 延長哀悼 3. 隱抑的哀悼
3. 誇大的悲傷反應 — 發生重大精神疾患 (如：憂鬱、焦慮、恐懼、PTSD)	4. 和扭曲相關的症候群 (ex. extreme anger, shameful grief, conflictual grief, unexpected grief)
4. 偽裝的悲傷反應 — 出現和死者生前的疾病症狀 (複製的疾病)	5. 診斷的精神或生理疾患
	6. 缺乏哀悼
	7. 哀悼併發症—死亡

**** 根據 複雜性哀傷診斷準則** (Zhang, El-Jawahri, & Prigerson, 2006)來判斷

- 準則A
1. 思念、不斷想起死者身影、渴望與死者重逢
 2. 思念頻率：過去這幾個月，至少每天處於痛苦或崩潰狀態

準則B 過去這幾個月，下列八項中須符合四項以上，且症狀須是明顯、強烈或令其無法招架：

1. 有困難接受死亡之事實(不相信)
2. 難以再相信他人
3. 對於死極度痛苦或感到憤怒
4. 無法繼續過原來自己的生活(有困難建立新的關係)
5. 感到麻木或人際疏離
6. 因為沒有死者而感到人生空虛、無意義
7. 對未來失去目標或感到茫然
8. 情緒起伏不定或坐立難安

準則C 症狀導致其社會職業或其他重要功能受到顯著損

準則D 症狀持續至少六個月

4. 哀傷跟創傷一樣嗎？

危機或傷害事件(包括喪親、父母離婚、天災、意外、受虐...)

→ 失落與哀傷(主要失落與附帶的失落)

→ 哀傷沒有處理

↓
→ 創傷 → 複雜的哀傷

→ 創傷後壓力症候群 & 複雜的哀傷

5. 我可以怎麼跟學生談論死亡？

** 老師的基本態度：

1. 接納而不視其反應為理所當然
2. 關心而不緊迫盯人地挖掘
3. 等待而不消極被動
4. 包容而不縱容偏袒
5. 打氣而不是要求期待
6. 清楚並覺察自己個人對死亡的經驗以及對生命所抱持的價值觀

** 注意面對哀傷之個體的用語2

請不要說：	請試著這麼說(做)：
你要堅強！不要再難過了！ 人死不能復生...	你難過就盡情地哭吧！沒關係的！
Xx(死者)離開我們了！	Xx死了！因為他(她)的生命結束了！他(她)選擇自殺...。
時間久了，你就不會難過！ 一切都會好起來的。	你一定覺得這樣的難過不知道什麼時候才會沒有， 現在的你一定很不好受歐。
你的感受我能了解。	我好擔心你，雖然我無法完全體會到你的感受， 可是我願意聽你說！
一切都會沒事的。	我可以為你做些什麼嗎？請告訴我。
如果我能幫上忙，請儘管 說！	隨時詢問孩子，看看有什麼是他(她)現在需要幫忙的。
你要是一直不振作，Xx會 對你很失望的。	你因為Xx離開你而感到生氣，你願不願意多告訴我一些你對Xx死亡的感受？

6. 鼓勵學生表達他的哀傷和哭泣，會不會反而增強，並延誤他的調適？

** 把握失落與悲傷輔導的原則

1. 人的情緒感受要先被接納，其他勸說和提醒才能入心
2. 人感受到安全與支持，才會產生力量，舉足前進
3. 給予允許，建立關係與信靠，要求和期許才能生效
4. 當學生無法站起來時，留意並評估影響其復原的因素，提供其所需的協助

7. 面對學生的哀傷失落問題，什麼是我最該為他們做的？

** 把握階段性的目標

- (一) 預防時期：了解死亡與自我保護(生命教育的重點)
- (二) 急性期：哀悼失落(悲傷諮商的介入)

7. 面對學生的哀傷失落問題，什麼是我最該為他們做的？

** 學習並善用班級輔導的介入方法：

1. 運用自己的經驗，真誠分享
2. 小組關懷活動
3. 書寫與敘說的使用
4. 影片、繪本欣賞與心得分享

7. 面對學生的哀傷失落問題，什麼是我最該為他們做的？

**提供復原妙方：

- (1) **Can**可以有自己復原的步調與時間 --- 整合性的模式
- (2) **Own**擁有傾訴或表達自己悲傷的權利
- (3) **Use**使用各式各樣的資源或宗教儀式
- (4) **Re-experience**再次體驗自己的悲傷、失落或其他更深的情緒
- (5) **Adjust**調整自己的生活
- (6) **Get**找到支持的對象與新的連結
- (7) **Express**表達出自己的經驗，並為這樣的經驗賦予意義

7. 面對學生的哀傷失落問題，什麼是我最該為他們做的？

** 相關資源的引入與合作

1. 家長或照顧者的懇談
2. 同儕的關懷網絡與支持
3. 學校各處室的連結資源
4. 社區鄰里的守望相助
5. 社會福利資源的介紹與申請
6. 心理醫療的協助(轉介)

7. 面對學生的哀傷失落問題，什麼是我最該為他們做的？

** 把握階段性的目標

(一) 預防時期：了解死亡與自我保護(生命教育的重點)

(二) 急性期：哀悼失落(悲傷諮商的介入)

(三) 復原後期：

1. 接受失落的事實並且建構失落的意義
2. 投注於新的生活重心與關係
3. 形成新的個人認同
4. 發展並追求符應於發展階段或生命的目標

7. 面對學生的哀傷失落問題，什麼是我最該為他們做的？

(三) 復原後期：

4. 發展並追求符應於發展階段或生命的目標 --- 從建立死亡的正確態度來談

(1) 思維死理 --- 人決定會死；死無定期；死時除法(信仰)而外，餘皆無益

(2) 培養積極造善業的生活態度

參考書目

- 1. 李開敏、林方皓、張玉仕、葛書倫譯 (2004)。悲傷輔導與悲傷治療。台北：心理。(原著：Worden, 2001)。
- 2. 許玉來等譯 (2002)。與悲傷共渡：走出親人遽逝的喪慟。台北：心理。(原著：Doka, 1996)。
- 3. 吳紅鑾譯 (2001)。死亡與喪慟：青少年輔導手冊。台北：心理。(原著：Corr & Balk, 1996)。
- 4. 章薇卿譯 (2007)。走在失落的幽谷：悲傷因應指引手冊。台北：心理。(原著：Neimeyer, 1998)。
- 5. 喬治李齊 (1988)。死亡九分鐘。中國主日學會。
- 6. 劉育林譯(2002)。此刻有你真好。臺北：張老師文化。
- 7. 蘇絢慧(2003)。請容許我悲傷。臺北：張老師文化。